

EDICIÓN 2023

CURSO DE TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS MBCT



PRESENCIAL/ON-LINE

Organiza:



Osasun Mentalaren Ikerketarako Ezarkundea
Fundación Vasca para la Investigación en Salud Mental

Colabora:



Deusto

Facultad de Psicología y Educación
Psikologia eta Hezkuntza Fakultatea

Programa original del Center for Research and Practice. CMPR-Bangor University

La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness **MBCT**, integra técnicas de meditación y de psicoterapia cognitiva. Inicialmente dirigida a la prevención de recaídas en depresión, su uso se ha extendido al mostrar una influencia beneficiosa en el bienestar global de las personas que la practican.

El objetivo de la **MBCT** consiste en ayudar a los participantes a relacionarse con sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales de una forma más consciente, adquiriendo habilidades prácticas que ayudan en la interrupción de patrones de pensamiento que conducen a estados depresivos o ansiosos.



MODALIDAD:

En este curso 2023 se propone un formato de asistencia mixto, de manera que el alumno puede elegir entre seguir las clases de manera presencial o en directo on-line

LUGAR:

Universidad de Deusto.
El emplazamiento permite cumplir con las medidas de higiene y seguridad a los alumnos que decidan realizar el curso de forma presencial.

PRECIO: 350 €

Descuento especial para estudiantes de la Fundación OMIE.

METODOLOGÍA:

Clases presenciales, y prácticas en casa con el apoyo de materiales de audio con grabaciones guiadas por los profesores del curso.

IMPARTIDO POR: PABLO ORGAZ BARNIER

Psiquiatra. Doctor en medicina.
CMRP Practising Teacher

Programa MBCT 2023

Inicio: 6 de febrero.

Sesión de presentación 16:30 h-18.h

8 Sesiones de 2,5 horas de duración

Miércoles: Horario: de 16,30 a 19 h excepto 23 feb

Jornada de Práctica. 6 horas

1ª Sesión: 8 de febrero.

Conciencia y Piloto Automático.

2ª Sesión: 15 de febrero

Vivir en nuestra cabeza .

3ª Sesión: 23 de febrero-jueves

Unificar la mente dispersa.

4ª Sesión: 1 de marzo

Reconocer la aversión.

5ª Sesión: 8 de marzo

Permitir y dejar ser.

6ª Sesión: 15 de marzo

Los pensamientos no son hechos.

7ª Sesión: 22 de marzo

Cómo puedo cuidar de mí mismo.

8ª Sesión: 29 de marzo

Mantener y consolidar lo aprendido.

Jornada de Práctica Intensiva en silencio.

11 marzo sábado por la mañana
hasta después de comer

Para más información contacta con :
e-mail.: omie@fundacionomie.org
Teléfono:+34 94 422 38 24 ·
Teléfono Móvil+34 616 847 963
www.fundacionomie.org

MBCT 2023



Osasun Mentalaren Ikerketarako Ezarkundea
Fundación Vasca para la Investigación en Salud Mental